مقال

السلام النفسي من وحي السماء

﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ﴾

أ.د.آمال محمد حسن عتيبة



الحمد لله رب العالمين، والصلاة السلام على رسوله الصادق الأمين محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم، الذي زهِدَ في الدنيا وأعرض عن زخارفها، وهو الذي بلغنا وحي الله، وفيه: "وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَى" [طه، 131].

والإنسان يمكن أن يمد بصره، أما التعبير القرآني (مد العين) صورة معبرة فيها خيال، كأنما خرجت العين من مكانها وامتدت لمسافة أفقية بعيدة، وهذا أبلغ الاهتمام. وفي الإسلام النهي عن أصل النظر: "إياك وفضول النظر" لما عند الغير فما بالنا بمد البصر!! ولهذا نهى الإسلام عن مد البصر وإطالته أي: التأمل فيما عند الناس.

المقصود بمد العين:

ومعنى مد العين توجهها باستدامة، وليس النظر على طاقة العين، بل توسعتها. ويأتي مد العين دائماً بعد شغل النفس بالنعمة والمتعة التي عليها الغير، فذاك مُتع بزوجة حسنة، وذاك مُتع بثروة طائلة، وهذا بصحة وعافية، وهذا بأولاد كُثر، أو بمنصب وجاه، أو ببيت واسع، أو بسيارة فارهة، أو بحديقة غناء... إلى غير ذلك من متاع الدنيا، وأنواع المتاع لا تنتهي ولا تقف عند حد، وإذا ما أشغل الإنسان نفسه ومد عينه لعبت به الأماني إلى أبعد حد، ولم يهنأ بما عنده لأنه أشغل نفسه بمقارنة ما عنده بما عند الغير.

وقد نهانا الله سبحانه وتعالى في الآية الكريمة من خلال خطابه لنبيه؛ لأن الطريقة فيها مغزى، فكان النهي عن طريق النبي؛ حيث أراد الله سبحانه وتعالى ألا يتمنى أحدنا ما عند صاحبه ويحدث نفسه بتلك الأماني: "ليتني عندي ما عند فلان من كذا وكذا وكذا..." وهنا نهي قاطع، وهذا من باب الأدب مع الله سبحانه وتعالى، وثقة بأن الله حكيم عادل.

سبب نزول الآية:

أخرج ابن أبي شيبة وابن مردويه، أن سبب نزول هذه الآية ما رواه أبو رافع مولى رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال نزل ضيف برسول الله صلى الله عليه وسلم، فأرسلني -عليه السلام- إلى رجل من اليهود، وقال قل له: يقول لك محمد: نزل بنا ضيف ولم يلق عندنا بعض الذي يصلحه؛ فبعني كذا وكذا من الدقيق، أو أسلفني إلى هلال رجب فقال: لا، إلا برَهْن. قال: فرجعت إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فأخبرته فقال: والله إني لأمين في السماء أمين في الأرض ولو أسلفني أو باعني لأديت إليه، اذهب بدرعي إليه. ونزلت الآية تعزية له عن الدنيا. وكذلك ما روي عنه صلى الله عليه وسلم أنه مر بإبل بني المصطلق وقد عبست في أبوالها من السمن فتقنع بثوبه ثم مضى، لقوله عز وجل: "ولا تمدن عينيك إلى ما متعنا به أزواجا منهم" -الآية-. ثم سلاه فقال: "وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَى"، أي: ثواب الله على الصبر وقلة المبالاة بالدنيا أولى؛ لأنه يبقى والدنيا تفنى. وقيل: يعني بهذا الرزق ما يفتح الله على المؤمنين من البلاد والغنائم.

وفي الصحيح: أن عمر بن الخطاب لما دخل على رسول الله صلى الله عليه وسلم في تلك المشربة التي كان قد اعتزل فيها نساءه، حين آلى منهم فرآه متوسدا مضطجعا على رمال حصير وليس في البيت إلا صبرة من قرظ، وأهب معلقة، فابتدرت عينا عمر بالبكاء، فقال رسول الله: "ما يبكيك؟" فقال: يا رسول الله، إن كسرى وقيصر فيما هما فيه، وأنت صفوة الله من خلقه؟ فقال: "أو في شك أنت يا ابن الخطاب؟ أولئك قوم عُجلت لهم طيباتهم في حياتهم الدنيا". فكان صلوات الله وسلامه عليه أزهد الناس في الدنيا مع القدرة عليها، إذا حصلت له ينفقها هكذا وهكذا، في عباد الله، ولم يدخر لنفسه شيئاً لغد.

تفسير الآية:

في تفسير الميسر ولا تنظر إلى ما مَتَّعْنا به هؤلاء المشركين وأمثالهم من أنواع المتع، فإنها زينة زائلة في هذه الحياة الدنيا، متعناهم بها؛ لنبتليهم بها، ورزق ربك وثوابه خير لك مما متعناهم به وأدوم؛ حيث لا انقطاع له ولا نفاد.

كذلك في تفسير الجلالين: "ولا تمدنَّ عينيك إلى ما متَّعنا به أزواجاً -أصنافاً- منهم زهرة الحياة الدنيا -زينتها وبهجتها- لنفتنهم فيه -بأن يطغوا- ورزق ربك -في الجنة- خير -مما أوتوه في الدنيا- وأبقى -أدوم-".

ويقول السعدي، أي: لا تمد عينيك معجبا، ولا تكرر النظر مستحسنا إلى أحوال الدنيا والمُمتعين بها، من المآكل والمشارب اللذيذة، والملابس الفاخرة،

والبيوت المزخرفة، والنساء المجملة، فإن ذلك كله زهرة الحياة الدنيا، تبتهج بها نفوس المغترين، وتأخذ إعجابا بأبصار المعرضين، ويتمتع بها -بقطع النظر عن الآخرة- القوم الظالمون، ثم تذهب سريعا، وتمضي جميعا، وتقتل محبيها وعشاقها، فيندمون حيث لا تنفع الندامة، ويعلمون ما هم عليه إذا قدموا في القيامة، وإنما جعلها الله فتنة واختبارا ليعلم من يقف عندها ويغتر بها، ومن هو أحسن عملا، كما قال تعالى: "إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا* وَإِنَّا لَجَاعِلُونَ مَا عَلَيْهَا صَعِيدًا جُرُزًا" [الكهف،8-7]. وَرِزْقُ رَبِّكَ العاجل من العلم والإيمان، وحقائق الأعمال الصالحة، والآجل من النعيم المقيم، والعيش السليم في جوار الرب الرحيم خير مما متعنا به أزواجا في ذاته وصفاته وَأَبْقَى لكونه لا ينقطع أكلها دائم وظلها.

شهوة التوسع وأسبابها:

وهكذا علّم الله نبيه صلى الله عليه وسلم أن لا يستحسن هذه الدنيا وأحوال أهلها، ولا يمدّ عينيه معجباً بما فيها طامحاً ببصره إلى زخارفها، ووصفها تعالى بقوله: "زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنيَا"؛ لأن لها ظاهراً جميلاً تبتهج به نفوس المغترين، ويأخذ الإعجاب بأبصار المعرضين كما يثمر النباتُ زهرتَه لامعة جذابة، ولكنها سرعان ما تذبل وتنمحي.

وإن من مدّ العين في هذا الزمن نحو الدنيا ما يلحظ من إقبال الكثيرين على التوسع فيها رغم ضيق حالهم، فترى بعضَهم يستدين ويقترض ليتوسع ويتمتع بزهرة الدنيا، وكأن هذه الحياة حياة شهوة واستمتاع. ويعمد كثيرون فيها إلى الاستزادة من نعيمها أكثر مما يطيقون، ولذلك عمَّ الاقتراض، وعمَّ البلاء ببطاقات الائتمان، فهذا لا يقنع إلا بأفخم الشقق وأحدث السيارات وأفخمها، ولا يرضى في السفر إلا بأترف الرحلات، وأعظم الفنادق، وأرفه الأطعمة، وأفخر الثياب، وآخر الموديلات، وحتى هذه التقنيات التي استنزفت من جيوب الناس ما استنزفت عبر أجهزتها المحمولة والمنقولة والثابتة، وتباهى الناس في الأفراح يستدينون ليقيموا المناسبات، ويسافرون بالدَّين لتزجية الأوقات، وكذلك يستدينون لإدخال أولادهم المدارس ذات الرسوم العالية، ولا ذهاب إلا إلى أغلى المشافي، وكذلك تتعلق النساء بآخر صيحات الأزياء والموضات، ومن النساء من تستبدل جميع ملابسها مع بداية كل عام، ويقع الضغط من ربة المنزل أحيانا لاستبدال أثاث البيت في كل عام، وكذلك استقدام الخادمات من أجل المكانة الاجتماعية. فيبقى هذا الذي يدفع تحت نير الدَّين، كله بسبب أن المجتمع يجاري بعضه بعضاً في المباهاة والتفاخر والتنافس في مباهج الدنيا.

وكثير من الناس ما عرفوا قيمة الدنيا، بل إنهم توسعوا فيها أكثر مما يطيقون، فحملوا على كواهلهم من الديون ما يرهنون به أنفسهم في قبورهم؛ فالإنسان مرتهن بدينه في قبره. وإن من الأسباب الداعية إلى مثل هذا: الاستسلام لرغبات النفس وشهواتها، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: "منهومان لا يشبعان: طالب علم وطالب دنيا". وقد أمر الله تعالى بالإنفاق ولكن على قدر الرزق الذي يؤتاه العبد، قال الله تعالى: "لِيُنفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ (يعني ضيق) فَلْيُنفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا" [الطلاق، 7]. والنفس إذا فُطمت على طاعة الله وعَرفت حقيقة الدنيا وقَدرها لم تجرِ وراءها بهذا اللهاث.

وكذلك من الأسباب تقليد الآخرين ومجاراتهم، فلا يتحمل بعض الناس أن يرى صاحبه قد اشترى سيارة من النوع الفلاني أو جوالاً من النوع الفلاني ثم لا يكون له مثله، فهو يريد أن يسعى بأي طريقة إلى شراء المثيل، وكأن النفس لن تطمئن ولن تهدأ حتى لا ترى لغيرها مزية عليها في الدنيا، وكان الواجب التنافس في الآخرة.

وكذلك من الأسباب لهذه الظاهرة الانسياق وراء الدعايات الإعلامية، ولا شك أن التجار وشركات الدعاية والإعلان تتحمل جزءاً من حمل الناس على الشراء بهذه الطريقة المحمومة، لكن يبقى النصيب الأكبر على من يندفع ويتخذ القرار؛ فإن الله جعل لنا عقولاً، ولا يصلح أن يقع الإنسان فريسة لهذه الدعايات المغرضة.

سبل السلام النفسي:

ونأتي على إنزال الآية الكريمة (وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ) في الواقع المعاصر لنتيقن أنها قاعدة تربوية يحتاج كل منا أن يتأملها وأن يتدبرها وأن يجعلها شعاراً في حياته؛ لنتعلم دروسا من القرآن وقواعد لسلامة الصدر وانشراح النفس وهدوء البال والخاطر، وهو ما يتحقق به السلام النفسي للإنسان؛ والمقصد أن تكون قاعدة يسير عليها ويستدعيها عند المحكات، ففيها من العبر والدروس والمبادئ والقواعد التربوية ما يجعل الإنسان يتخذها نبراسا قويما في حياته؛ من أجل أن يحافظ على سلامة نفسه.

وليست هي دعوة للزهد في طيبات الحياة، ولكنها دعوة إلى الاعتزاز بالقيم الأصيلة الباقية وبالصلة بالله والرضى به، فلا تتهاوى النفوس أمام زينة الثراء، ولا تفقد اعتزازها بالقيم العليا، وتبقى دائما تشعر حرية الاستعلاء على الزخارف الباطلة التي تبهر الأنظار، فقد يغفل القلب فيستغرق في الأجواء المحيطة به، وقد يسرح البصر فينشغل بالزخارف والمباهج التي تمتد أمامه، فتتحرك العينان في قلبه وفي وجهه، لتتلهى بما أغدقه الله على هؤلاء الطغاة أو غيرهم، من مال وجاه وبنين وشهوات، يؤدي إلى الانبهار بالدنيا المحيطة بهم، والمتحركة في أوساطهم، فيتمنى الإنسان لنفسه ما قسمه الله لغيره، ويشعر بالحسرة إذا لم يحصل على ما حصلوا عليه، فيندفع للاعتداء على الآخرين بهدف الحصول على ما يريد ولو بطريقة غير شرعية، فينحرف عن الخط المستقيم، وينزلق إلى مهاوي الدنيا ومغرياتها.

ولكن الدنيا زائلة مهما كبرت واتسعت وامتدت، لأن زخارفها زينة ليس إلاّ، وهي لا ترفع شأناً ولا تضع وزراً، بل هي شيء يحلو للنظر فينبهر به، أو هي شيء يتوهّج ويشتعل ويلتهب، ثم يخبو تدريجياً ويتحول إلى رماد. ولهذا فإن على الإنسان المؤمن ألاّ يتعلق بها إن أقبلت أو يتحسر عليها إن أدبرت، بل أن يراها على حقيقتها كظاهرة طارئة فانية مستهلكة زائلة، وزعها الله على عباده تبعاً لحكمته وبحسب مقادير الأشياء في الكون على كل المستويات.

إن أسمى ما تطلبه النفس البشرية هو الشعور بالأمن والهدوء والقبول بمن حولها في مجتمعاتها، وأبسط ما ينال به ذلك أن تكون النفس البشرية هي مبعث السلام لمن حولها ليتحقق بذلك مجتمع السلام، والذي يبدأ من داخل كل فرد، ولنحقق في أنفسنا سلاما يفيض على جوارحنا وحركاتنا وسكناتنا، سلاما يمتد أثره للآخرين يبدأ بالبحث عن الأفضل في كل شيء ورؤية الجانب المشرق والمضيء في كل شيء؛ ففي باطن كل محنة منحة لا تخفى على من يُعمل التفكير والنظر بزاوية أخرى للأمور.

وكذلك فمن كمال فقه الرجل مراعاة بيئته فإن بعض الناس إذا خالط من هو أعلى منه تعب نفسياً ومالياً، قال عون بن عبد الله -رحمه الله-: "صحبت الأغنياء فلم أر أحداً أكبر هماً مني، أرى دابة خيراً من دابتي، وثوباً خيراً من ثوبي، وصحبت الفقراء فاسترحت".

ومما ينبغي أن يحرص عليه المسلم كذلك أن يفهم حقيقة الغنى وأنه ليس بالكثرة وإنما الغنى غنى القلب، قال صلى الله عليه وسلم: "ليس الغنى عن كثرة العرض، ولكن الغنى غنى النفس"، وقال: "وارضَ بما قسم الله لك تكن أغنى الناس". وليعالج المسلم هذا الأمر في نفسه وينبغي له أولاً أن يعلم حقيقة هذه الدنيا وأنها دار فناء، كما قال النبي عليه الصلاة والسلام: "كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل". وقال: "من أصبح منكم آمناً في سربه،

معافىً في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا"، ونعمة الصحة عظيمة لا يعدلها مال.

ثم ينبغي أن تربى النفوس على الزهد، والزهد ترك ما لا ينفع في الآخرة، دخل رجل على أبي ذر رضي الله عنه فجعل يقلب بصره في بيت أبي ذر فقال: يا أبا ذر، أين متاعكم؟ قال: إن لنا بيتاً نوجه إليه متاعنا، قال: إنه لا بد لك من متاع ما دمت ها هنا، قال إن صاحب المنزل لا يدعنا فيه! وكذلك ينبغي أن نتبع الميزان الذي وضعه الله: "وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا" [الفرقان، 67].

فحياة الإنسان تزدهر حينما يعم السلام النفسي في أجوائها فيزيد الجهود ويتضاعف الإنتاج؛ فالسلام النفسي شعور يفتقده الكثير من الناس على الرغم من حاجتنا جميعا إليه، فهو غاية حياتية لا غنى عنها؛ لكي يتوازن الإنسان وينسجم مع نفسه ومع غيره، إنه شعور الطمأنينة وراحة البال، وهو أعلى المراتب الروحية التي تجعل الإنسان متصالحا مع نفسه ومع المحيطين من حوله. فالشخص المقبل على الدنيا بعزيمة ورؤية صائبة لا تخضعه الظروف المحيطة به مهما ساءت، وهو الذي يستطيع أن يعلو بروحه ونفسه لأحسن الأحوال مهما كانت الأهوال.

إن الإنسان هو منطلق العالم نحو السلام، وسلام العالم يبدأ من النفس الإنسانية، فإذا عاشت هذه النفس سلاما داخليا، أثمر ذلك سيادة معاني السلام في حياة الجماعة والدولة والإنسانية جمعاء، وإذا افتقدته عز على العالم أن يدرك هذه الغاية أو يلمس آثارها.

إن السلام النفسي هو قمة الهرم الروحي للعيش بسعادة وهناء وراحة بال، وهذه التعبئة الذاتية لا تأتي دفعة واحدة وإنما من خلال تدريب نفسي طويل ومستمر على الشعور بالثقة، وأيضاً التدريب على التعامل مع الغير وفق أساس الكسب المشترك؛ وهو أكثر من مجرد غياب الحرب النفسية والصراع مع الضمير، بل هو السلام الذي يتعلق بعمق حياتنا الذاتية من الداخل، إنها حياة المتعة في خضم هذه الحياة وليس الانسحاب منها. إن السلام النفسي أيضا هو إحساس الإنسان بأن الآخرين جزءٌ منه، يشعرُ بهم، يفرح لفرحهم يحبُ لنفسه ما يحبُ لهم، ويساعدهم ليكون لهم مثل ما لديه، ويسعى ليكون له مثل ما لديهمْ.

وألا يشعر بالحقد والأنانية.

وعندما يعم السلام النفسي تزدهر جميع أجواء الإنسان، ويفوح عبيرها ليملأ كل الأرجاء إنتاجا؛ فالإنسان الذي تمتلئ جوانبه بالمحبة والتسامح يتحرر من الخوف على لقمة العيش، فلا ينافق ولا يفتك بالآخرين عن طريق الوشاية والخداع والكذب، والحب بهذا المفهوم هو أن يعمل الإنسان ويدفع الآخرين للعمل، أن يكون صادقاً ويفجر الصدق في الآخرين، أن يكون قادراً على أن يساند الآخرين ليكونوا أقوياء وقادرين على العطاء والتسامح والتعاون والمشاركة والبناء والارتقاء المادي والنفسي.

وبعد: فهل يفهم من ذلك أن هذه دعوة إلى الابتعاد عن الحياة، لتكون من آيات الزهد العملي، الذي ينصرف فيه الإنسان عن مباهج الحياة وطيباتها وزخارفها؟ أو هي دعوة للتوازن في النظرة إليها، فلا يستغرق فيها، ولا يتحسر عليها، لما يحقق التوازن في التعاطي معها بالمقادير المناسبة ودون مغالاة أو مبالغة؟!. ينبغي أن يفهم من الآية الكريمة المعنى الثاني، الذي يريد للإنسان أن يقنع بما رزقه الله، وألاّ يعيش الانبهار الذي يسقط روحه، ويثقل فكره.

ولنستلهم من تلك الآية الكريمة قاعدة قرآنية تربوية نورانية؛ وهي القناعة والرضا بما قسمه الله للعبد مع السعي الحثيث فيما يرضي الله؛ من أجل نوال خير الآخرة، مصداقًا لقول الحق تبارك وتعالى على لسان الذين أُوتُوا الْعِلْمَ: "وَيْلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِّمَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الصَّابِرُونَ" [القصص،80].